



Aliméntate Bien  
y Juega Fuerte.

## ¡Prueba estos bocadillos rápidos, saludables y sencillos!

- ▶ Palomitas de maíz o pretzels.
- ▶ Yogures o budines descremados pequeños.
- ▶ Fruta fresca, enlatada, o seca.
- ▶ Apio con queso descremado.
- ▶ Uvas congeladas, rodajas de banana o helados hechos con jugos naturales.
- ▶ Sándwich de mantequilla de cacahuete o maní y fruta (prueba con rodajas de manzana, banana o pasas de uva).
- ▶ Galletas de harina integral y queso descremado.
- ▶ Zanahorias pequeñas untadas en salsa descremada.
- ▶ Torta de arroz soplado con mantequilla de cacahuete o maní.
- ▶ Tortilla con frijoles refritos, queso descremado, lechuga y salsa.
- ▶ Sándwich de pita con atún y lechuga.
- ▶ Pizzas pequeñas hechas con bollo de pan integral o pan pita.
- ▶ Sopa de vegetales y fideos.
- ▶ Papa al horno o al microondas cubierta con yogur o queso descremando.



## ¿Sabías que los bocadillos saludables...

- 🍏 Pueden contener una gran parte de los nutrientes y los niños necesitan para tener energía?
- 🍏 Son una buena manera de hacer y que los niños coman más frutas y vegetales?
- 🍏 Son buenísimos como complementos de las comidas principales?
- 🍏 Hacen las reuniones con amigos más divertidas?



## Come un Bocadillo Rápido y Sencillo



Los bocadillos  
saludables dan a  
los niños **Más  
Energía**  
para jugar y crecer



Los bocadillos son una parte normal de toda dieta saludable para niños que están creciendo.

Las frutas, los vegetales, y los alimentos integrales son buenos bocadillos.

Todos los alimentos pueden incorporarse a una dieta saluabe. Elige alimentos, bajos en grasa saturada, grasa *trans*, y sal.



**¡Los bocadillos pueden ser divertidos, sabrosos, y también saludables!**



**Tú puedes dar un buen ejemplo**— Los niños generalmente desean los mismos bocadillos que tú comes. Elige bocadillos que sean buenos para la salud. Prueba la leche, los quesos, y el yogur descremados.

**Planea con anticipación**— Prepara bocadillos utilizando diferentes partes de MiPirámide. Los bocadillos saludables deberían estar en tu lista de compras de supermercado.

**Manténte preparado**— Ten a mano: frutas, jugos 100% de frutas, vegetales crudos tales como zanahorias o apios, yogur, panes, pretzels, y galletas de harina integral.

**Impone un estilo**— Incluye frutas y vegetales en tus fiestas escolares y eventos especiales. Facilita el comer bocadillos saluables— Guarda bocadillos como galletas saladas, mantequilla de cacahuete o maní, queso, y yogur en estantes inferiores para que los niños puedan alcanzarlos.

**¡Asegurate que tus bocadillos sean saludables!**

## Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

**¡DA UN BUEN EJEMPLO!**

**Tú** eres muy importante para tu propia salud y la de y tus niños. Asegúrate que tú y tus niños coman bien y se mantengan activos todos los días.

Haz una lista de algunos bocadillos para probar con tu familia.

---

---

---

---

---

---

---

---

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web:

[www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)



**MiPirámide**

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD



Food and Nutrition Service  
U.S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

July 2007